



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UNICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO INFANTIL NO ÂMBITO ESCOLAR : RENDIMENTO E
APRENDIZAGEM

Danielle Adriana da Costa dos Santos
Paloma Popov Custódio Garcia

Brasília, 2018.

RESUMO

Sabe-se que os hábitos alimentares saudáveis na infância são fundamentais para o perfeito desenvolvimento físico, intelectual, cognitivo, e fator primordial para se evitar e combater distúrbios alimentares. Os alimentos que são ofertados são utilizados pelo corpo como fonte de energia, de onde as crianças tiram o pique para as atividades do dia a dia e até são capazes de interferir no desenvolvimento cognitivo e aprendizagem infantil. O cérebro é o órgão responsável pelo aprendizado e por sua vez precisa do fornecimento adequado de energia para o bom funcionamento. O impacto da alimentação pode ser tanto positivo quanto negativo. É de extrema importância o acompanhamento dos adultos no preparo dos lanches das crianças, tendo como base quando necessário for a orientação dos profissionais nutricionistas, que atuam como promotores da saúde, auxiliando nas escolhas alimentares. É essencial que a alimentação possibilite, equilíbrio nutricional, afim de proporcionar maior relação entre a aprendizagem e cognição no âmbito escolar e social. Sendo assim este trabalho utilizou como base de dados a coleta de artigos na Bireme, Pubmed, Scielo e Google Academico, com o objetivo de elaborar uma revisão bibliográfica sobre a Alimentação infantil no âmbito escolar de escolas particulares com alunos do ensino fundamental 1. Usando como base os fatores alimentícios que influenciam no rendimento e aprendizado infantil . Destacando o papel da família, da escola e também do nutricionista, que tem uma atuação fundamental auxiliando e orientando, pais, alunos e docentes sobre a importância do equilíbrio nutricional para o desenvolvimento das crianças dentro da escola.

Palavras-chave: alimentação, infantil, saúde, escolar, desenvolvimento.

1.INTRODUÇÃO

Um dos principais fatores relacionados a modificação dos hábitos alimentares é transição da mulher para o mercado de trabalho, assim ocasionando variações na mudança no perfil de compra e no consumo de refeições preparadas. Observa-se que o aumento do consumo de alimentos pré-preparados e prontos e também, a ampliação de refeições realizadas fora de casa implicaram nas mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares dos indivíduos (LELIS et al., 2013).

O maior consumo de alimentos industrializados em substituição às tradicionais comidas caseiras é uma das transformações provocadas pela vida moderna. A praticidade com a falta crônica de tempo é um dos fatores que influenciam cada vez mais os pais a incluírem nas alimentações de seus filhos alimentos prontos, por sua vez classificados como industrializados, ricos em gordura, açúcar e alimentos processados, que interferem na aprendizagem e desenvolvimento (SILVA et al., 2014).

A mudança nos hábitos alimentares da população é um dos grandes desafios enfrentados para melhoria da qualidade de vida das crianças. Nota-se que a opulência infantil vem aumentando mundialmente em países desenvolvidos e em desenvolvimento (SCHMITZ et al., 2008).

A promoção de hábitos alimentares saudáveis na escola tem sido recomendada por organismos internacionais mostrando ser um ambiente apropriado para a aplicação de programas de educação alimentar e nutricional. O ambiente escolar é um importante espaço de intervenção cultural na promoção da saúde (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

Dentre os aspectos que podem estar relacionados ao desenvolvimento inadequado estão o desempenho escolar. Considera-se que o balanceado do aporte nutricional é necessário para a execução correta das funções biológicas e sua deficiência ou excesso pode causar alterações que afetam o aspecto cognitivo e aprendizado (VER; CEFAC, 2014).

Nesse âmbito, a escola mostra-se como ambiente perfeito para o desenvolvimento e intervenção buscando a melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças, sendo um local estratégico para a execução de iniciativas de promoção da saúde incentivando o combate aos distúrbios alimentares auxiliando na mudança dos hábitos alimentares para melhor aprendizado e

desenvolvimento cognitivo dentro e fora do âmbito educacional (SCHMITZ et al., 2008).

A necessidade pela qualidade do ensino é uma busca frequente entre os educadores, entre os fatores que interferem o rendimento escolar, destaca-se a nutrição cerebral. Sabe-se que o cérebro é o órgão de aprendizado e necessita de nutrientes para o seu bom funcionamento. A alimentação inadequada é um dos fatores de interferência no desempenho educacional infantil (ROSSI et al., 2008).

De acordo com o que foi explanado pelos autores citados acima pode se observar que os adultos têm um grande papel frente as escolhas alimentares das crianças. A orientação dos educadores e pais frente a essa situação é uma forma de melhoria no desempenho escolar, auxiliando e modificando os hábitos alimentares na elaboração de estratégias, estimulando a alimentação saudável e promovendo a saúde, evitando as doenças relacionadas ao mau hábito nutricional.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo explicar, com base em pesquisa bibliográfica, a importância da lancheira saudável, nutritiva dentro do ambiente escolar da educação infantil – ensino fundamental 1, de escolas particulares, com o intuito de promover a saúde física e mental para melhoria do desempenho escolar.

2.OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar a Alimentação infantil no âmbito escolar.

A importância da alimentação saudável no rendimento e na aprendizagem das Crianças, por meio de uma revisão bibliográfica.

Objetivos secundários

- ✓ Relatar o impacto que a alimentação saudável tem sobre o aprendizado infantil.
- ✓ Analisar a influência que os responsáveis e os educadores escolares têm sobre as escolhas alimentares do público escolar.
- ✓ Compreender o benefício dos alimentos para o desenvolvimento cognitivo infantil.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Desenho do estudo:

Foi realizado um estudo de revisão bibliográfica sobre a Alimentação infantil no âmbito escolar : rendimento e aprendizagem

Os dados foram coletados na internet em sites como BIREME, PUBMED, SCIELO e GOOGLE ACADÊMICO, a investigação foi realizada com dados coletados durante o período de 2000 a 2018.

Para a busca das referências, foram utilizadas as palavras-chaves: Alimentação, Infantil, Saúde, Escolar, Desenvolvimento.

METODOLOGIA:

A metodologia utilizada foi um composto de dados obtidos através de múltiplas informações coletadas na BIREME, PUBMED, SCIELO e GOOGLE ACADÊMICO, acerca do impacto da lancheira saudável no rendimento e aprendizagem escolar, com um nível de análise crítica.

Foram escolhidos 60 artigos dos quais 21 artigos com os temas relacionados ao impacto dos hábitos alimentares das crianças em fase escolar foram selecionados.

A partir desses dados foi possível realizar uma análise dos artigos selecionados, que serão discutidos adiante.

4.REVISÃO DE LITERATURA

4.1 TRANSIÇÃO NUTRICIONAL

O padrão nutricional da população brasileira nos últimos anos vem passando por modificações associadas aos maus hábitos alimentares, seguido de sedentarismo, retratando quadros de excesso de peso e a modificação da composição corporal e estatura do indivíduo, acompanhados de patologias (SOUZA, 2010; LELIS et al., 2013).

Pesquisas relatam prevalências de excesso de peso em escolares de 10,8 a 33,8%, em diferentes regiões do Brasil. Um ponto pertinente sobre a prevalência do excesso de adiposidade na infância refere-se à precocidade com que podem surgir efeitos danosos à saúde, além das relações existentes entre obesidade infantil e sua prevalência até a vida adulta. Os padrões alimentares das crianças vêm sofrendo modificações. O aumento de alternativas alimentares que constituem a sociedade pós-moderna traz grandes benefícios, ao facilitar o transporte, o armazenamento, o preparo e o melhoramento de alimentos com nutrientes. Por outro ponto de vista, os marketing dos alimentos estimulam o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares, sódio e gorduras e pobres em fibras, vitaminas e minerais (MATUK et al., 2011).

4.2 CONTEXTO SOCIAL

4.2.1 Família

O estado de saúde das crianças está correlacionado ao consumo alimentar atual. As práticas alimentares infantis têm se tornado características de um consumo excessivo de alimentos de alto valor energético, de gordura, sal e açúcar e o baixo consumo de frutas e hortaliças.(MELO, et al., 2017).

Os pais são responsáveis por planejar, comprar e preparar as refeições das crianças. A sua consciência, atitude e comportamento alimentar têm impacto no desenvolvimento do comportamento alimentar dos seus filhos. A influência exercida pelos pais é multifatorial, que engloba o padrão alimentar mais pobre, como um baixo consumo de fruta e hortícolas, o estado civil e o tempo que os pais passam no

trabalho, idade, nível de escolaridade, número de filhos também são influenciadores (RIBEIRO, 2015).

As famílias em que a matriarca não trabalha tendem a fazer número maior de refeições em casa e igualitariamente a habilidade para cozinhar é um influenciador de base na educação alimentar. Algumas famílias admitem optar sempre por uma seleção limitada de alimentos devido à sua pouco pendor para cozinhar (RIBEIRO, 2015).

A prática de preparar as refeições em casa preserva a qualidade nutricional da alimentação do grupo familiar, enquanto as estratégias relacionadas com refeições praticadas fora de casa podem, a longo prazo, resultar em problemas de saúde (RIBEIRO, 2015).

4.2.2 Professores

Para que uma política de educação alimentar seja eficaz, o educador deverá ter competência para se envolver no processo de mudança de comportamento. Dotando-se de conhecimento relativo às implicações da obesidade infantil, à importância de os alunos praticarem uma alimentação saudável e ao papel da escola na promoção da alimentação adequada e equilibrada. Reforçando assim a importância do envolvimento das crianças e familiares num programa de educação alimentar que vise a mudança das práticas alimentares, para melhor desenvolvimento físico, mental, social e nos hábitos alimentares saudáveis (RIBEIRO, 2015).

Os professores ao implementarem em seu cronograma escolar aulas ministradas sobre a importância da alimentação, estão auxiliando na mudança de hábitos alimentares do indivíduo, proporcionando maior conhecimento e desmistificando condutas. Tendo como um dos objetivos a ser alcançado a melhora no rendimento escolar. A mudança da alimentação na escola é um começo para melhora dos hábitos alimentares em geral. Visto que as crianças ficam mais tempo com os educadores é proposto a mudança da composição do lanche no período escolar, afim de ser uma mudança gradual e que possa ter efeito positivo principalmente no desenvolvimento físico e cognitivo (RIBEIRO, 2015).

4.2.3 Espaço Escolar

O âmbito escolar é um espaço de promoção da saúde, pelo papel de formadores de opiniões e cidadãos, promovendo a autocracia ao exercício dos direitos e deveres, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, bem como na obtenção de comportamentos e atitudes considerados como saudáveis. As ações educativas promovem saúde na escola, principalmente a promoção da alimentação saudável (PAS) (SILVA , 2018).

A escola é um espaço de suma importância para a produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, sendo um local adequado para à formação de hábitos alimentares saudáveis. As crianças permanecem na escola grande parte do seu dia, os lanches trazidos de casa ou comprados na cantina escolar contribuem para o seu desenvolvimento cognitivo, refletindo no aprendizado e no desenvolvimento psicossocial (MATUK et al., 2011).

Como auxílio a promoção de hábitos saudáveis dentro do âmbito escolar, foi criada a Política Nacional de Promoção de Saúde que tem como base o estímulo a elaboração de estratégias, instrumentos e ações integradas que ampliem o acesso à saúde e à qualidade de vida. Desse modo, a interligação entre o Ministério da Educação e Ministério da Saúde COSAN/CGPAE/DIRAE/FNDE: Decretou através da portaria Nº01/2014 - A Restrição da oferta de doces e preparações doces na alimentação, no âmbito escolar.

Baseando-se em Políticas Públicas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), as escolas particulares vem tendo um olhar mais atento a importância da alimentação escolar do indivíduo (TEIXEIRA, 2017).

5. Alimentação e Inteligência

O grande determinante do desempenho escolar é a inteligência. A inteligência é influenciada tanto por fatores sociais, genéticos, como por fatores ambientais. Há evidências fortes de que as deficiências nutricionais podem levar a problemas comportamentais, que independem do ambiente social que a criança esteja inserida e de fatores psicológicos. Segundo estudos realizados, a melhoria da ingestão nutricional das crianças parece resultar em benefícios bastante significativos no comportamento (TEIXEIRA, 2009) conforme o Quadro 1.

Quadro 1: Descrição dos efeitos dos nutrientes.

Deficiência	Efeitos adversos
A deficiência em ferro	Associada a problemas de aprendizagem e de comportamento, incluindo a hiperatividade
Excesso de glicose	Está associada a irritabilidade, agitação
Excesso ácidos gordos	Hiperatividade e a depressão
Deficiência em iodo	Atraso mental , diminuição da função cerebral e do desenvolvimento neuro-intelectual

Fonte: Teixeira (2009).

5.1 Alimentação Saudável

Os hábitos alimentares de um indivíduo não representam apenas a sua imagem, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação (CUNHA, 2014).

Na infância, alguns fatores são determinantes para o estabelecimento do baixo desempenho escolar: o consumo excessivo de gorduras saturadas, açúcares, sódio, são fatores impactantes. As crianças são o maior reflexo desses dados, pois os adultos estão à frente de suas escolhas e são o exemplo a ser seguido (ROSSI et al., 2008).

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo saudável, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades. Os alimentos são classificados em um grupo básico, de carboidratos, proteínas, lipídios (gorduras) na qual são necessárias porções certas de cada um deles para o bom funcionamento do organismo (CUNHA, 2014).

As proteínas são conhecidas como construtores: tendo a função de ajudar na construção de tecidos musculares. Deste modo a função primordial da proteína é o crescimento, regeneração e troca de diferentes tecidos do corpo humano, como ossos, músculos, na fabricação de glóbulos vermelhos, tecidos conectivos e as paredes de órgãos (CUNHA, 2014).

Os carboidratos são conhecidos como energéticos: que produzem calor e energia, na qual são responsáveis pela regulação das funções do nosso organismo, sendo a principal fonte de energia do organismo, portanto, o seu consumo deve ser

realizado diariamente, na quantidade suficiente para manter as reservas corporais de glicogênio (CUNHA, 2014).

Os lipídeos (gorduras): É a fonte mais concentrada de energia e pode ser encontrada na forma líquida ou sólida. As duas formas são combinações de ácidos graxos saturados e insaturados. As gorduras saturadas são encontradas em alimentos de origem animal, já as gorduras insaturadas são encontradas em alimentos vegetais. Os alimentos reguladores: São as vitaminas e os minerais, sendo importantes para um bom funcionamento do organismo, são essenciais para o funcionamento perfeito do organismo, são encontrados em sua grade maioria em alimentos imatura (CUNHA, 2014).

Assim as vitaminas são consideradas estruturas reguladoras, pois muitas reações químicas, que ocorrem no organismo, dependem delas. Assim, com a ausência ou quantidades insuficientes no organismo, podem acarretar reações indesejáveis (CUNHA, 2014) .

Nenhum alimento é totalmente completo em vitaminas, minerais, por isso é essencial o consumo de uma vasta variedade de alimentos. Já os minerais existem tanto nos alimentos de origem vegetal como animal (CUNHA, 2014).

As crianças correspondem a um grupo vulnerável, devido ao seu crescimento rápido e à imaturidade fisiológica e imunológica. Os bons hábitos alimentares na infância são capazes de fornecer quantidade de alimentos suficiente e com qualidade nutricional, atendendo às necessidades nutricionais das crianças e garantindo o desenvolvimento do seu máximo potencial (CARVALHO, 2015).

Silva (2011) demonstrou em seu trabalho a seguinte sugestão de alimentos que devem ou não compor a lancheira escolar :

NÃO PODERÁ FALTAR NO LANCHE DA ESCOLA

- um líquido: para repor as perdas nas atividades físicas: sucos, chás, água de coco engarrafados ou em embalagem tetra-pack, preferencialmente sem açúcar.
- Uma fruta: práticas para consumir com casca ou cuja casca pode ser retirada com facilidade (maçã, banana, pêra, morango, uva).
- Um tipo de carboidrato: fornecer energia. Pães (integral, fôrma, sírio),

bolachas sem recheio, bolos caseiros. Cuidado com a quantidade, pois é apenas parte do lanche.

- Um tipo de proteína: proteínas lácteas: queijos, requeijões, iogurtes (somente se for possível manter em temperatura adequada)

O QUE NÃO DEVE ENTRAR NA LANCHEIRA

- Snacks e salgadinhos de pacote
- Refrigerantes
- Isotônicos
- Balas
- Bolos com recheios e cremes
- Frituras
- Bolacha recheada
- Bolachas doces e salgadas

TIPOS DE LANCHES:

Energéticos:

- Pães de farinhas integrais (aveia, grãos, centeio, integral, preto), pão sírio, pão francês com gergelim
- Bolos simples (de laranja, cenoura, maçã, fubá)
- Biscoitos doces ou salgados sem recheios
- Barra de cereais
- Geleia de frutas
- Mel

Construtores:

- Queijo branco, ricota, queijo cottage
- Leite e achocolatados em embalagem longa vida que garantem durabilidade
- Iogurte

Reguladores:

- Frutas frescas da época, inteiras com casca e higienizadas (banana, maçã, pêra, tangerina, uvas, morango, goiaba, pêssego, ameixa).

Não pode se esquecer que a água é um nutriente indispensável ao funcionamento do organismo; a ingestão de, no mínimo, dois litros diariamente são altamente recomendados. Ela realiza papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo regulação da temperatura, transporte de

nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas. Recomenda-se a ingestão de seis a oito copos de água por dia (CUNHA, 2014).

5.2 Recomendações de Macronutrientes e Micronutrientes

Os hábitos alimentares infantis devem ser bons tanto qualitativamente, quanto quantitativamente, pois deverão garantir o fornecimento de todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo e para uma boa nutrição. O estado nutricional das crianças representa uma influência decisiva nos riscos de morbimortalidade, no crescimento e no desenvolvimento físico e cognitivo, melhorando o aprendizado e reduzindo os transtornos causados por deficiências de macro e micronutrientes, tais como desnutrição e anemia e etc (MELLO, 2016).

Para crianças e adolescentes indica-se a realização de 5 a 6 refeições dia, com distribuição de energia entre as refeições de forma igualitária. Para as refeições como os lanches intermediários da manhã e tarde, devem suprir de 10 a 15 % das necessidades nutricionais diárias, variando conforme o consumo alimentar nas demais refeições principais (MELLO, 2016) conforme o Quadro 2.

Quadro 2. Distribuição energética dos lanches escolares segundo grupo etário.

Grupos Etários	Valor energético diário	Valor energético Lanche (10-15% VET) Kcal
Escolares- 7 a 10 anos	2000 Kcal	200-300 Kcal

Fonte: SILVA (2011).

Como parâmetros para quantidade de nutrientes que deve ser ofertado temos PNAE conforme quadro abaixo:

Quadro 3. Consumo alimentar de macronutrientes e micronutrientes segundo sexo e valores de recomendação estabelecidos pela PNAE (n=52).

Nutrientes	Sexo masculino e feminino		Recomendação PNAE 20%
Energia (Kcal)	364,56±73,85	379,14±89,96	300
Carboidrato (g)	57,63±12,86	59,16±12,77	48,8
Proteína (g)	13,78±12,1	7,71±2,08	9,4
Lípídeo (g)	11,33±3,61	10,88±3,92	7,5
Fibra alimentar(g)	2,45±1,25	3,45±1,69	5,4

Ferro (mg)	3,78±2,4	5,1±3,31	1,8
Sódio (mg)	219,26±132,45	221,38±100,71	–
Cálcio (mg)	195,35±32,2	136,54±69,43	210

Fonte: Mello (2016).

QUADRO 4. Valores de referência das recomendações diárias (DRIs) de micronutrientes para crianças de 1 a 8 anos.

Nutriente	Idade	EAR	RDA	AI	UL
Vitamina C	1 – 3	13mg	15mg	-	400mg
	4 - 8	22mg	25mg	-	650mg
Vitamina E	1 - 3	5mg	6mg	-	200mg
	4 - 8	6mg	7mg	-	300mg
Vitamina A	1 - 3	210g	300g	-	600g
	4 - 8	275g	400g	-	900g
Vitamina K	1 - 3	-	-	30g	-
	4 - 8	-	-	55g	-
Vitamina D	1 - 3	-	-	5g	50g
	4 - 8	-	-	5g	50g

Fonte: Adaptada De IOM (VIEIRA , 2008).

5.3 Sugestões e Exemplos de Lanches Saudáveis.

O quadro a seguir apresenta uma sugestão de lanche saudável de acordo com a classificação dos alimentos.

Quadro 5. Sugestão de lanche escolar

ALIMENTOS	MEDIDA	QUANTIDADE	MACRONUTRIENTES	CLASSIFICAÇÃO
Pão integral	FATIA	2	CHO	ENERGETICO
Queijo minas frescal	FATIA P	1	PTN	CONSTRUTOR
Bebida lactea	COPO P	1	PTN	CONSTRUTOR
Banana	UNIDADE M	1	FIBR	REGULADOR

Fonte: SILVA (2011)

5.4 O Papel do Nutricionista

O profissional nutricionista tem papel fundamental e coadjuvante na promoção de hábitos alimentares saudáveis, orientando, incentivando, melhorando a qualidade de vida das crianças. A sua competência e dever, está consolidado por meio da conquista da Lei 11.947/2009 e da Resolução CFN 465/2010, tendo também suas atribuições estabelecidas no âmbito do PNAE. Fazendo com que este profissional se responsabilize por um conjunto de ações como: fazer o diagnóstico e o acompanhamento do estado nutricional; planejar, elaborar, acompanhar e avaliar o cardápio; propor e realizar ações de educação alimentar e nutricional para a comunidade escolar, dentre outros (BRASIL, 2012).

Apesar do programa PNAE está apenas disponível para a rede pública de ensino, o nutricionista também pode executar as suas atribuições em escolas particulares que julgam importante a sua função, estando também dispostos em clínicas em que atendem auxiliando o público em geral.

6. Considerações Finais

Atualmente com a falta crônica de tempo o alimento industrializado vem tomando um espaço relevante dentro dos hábitos de consumo. Porém a ingestão exacerbada desses alimentos a longo prazo tornou-se algo notável, afetando não só a saúde dos adultos como das crianças.

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise do impacto positivo que a lancheira saudável tem sobre o bom funcionamento cognitivo, auxiliando no rendimento e aprendizagem dos escolares, demonstrando que a melhoria da ingestão nutricional das crianças proporciona resultados bastante significativos no comportamento e aprendizado.

Durante a pesquisa observou-se o impacto que os macronutrientes e micronutrientes tem sobre o funcionamento neural atuando como estruturas reguladoras das funções cognitivas. Tornando o estado nutricional da criança uma influência decisiva para o seu desenvolvimento físico e cognitivo, melhorando o aprendizado e evitando enfermidades decorrentes das deficiências correlacionadas aos maus hábitos alimentares.

Dada a importância do assunto, torna-se necessário o acompanhamento da responsável frente às escolhas alimentares e preparações dos lanches, dando-se ênfase aos educadores, visto que as crianças passam a maior parte do seu tempo no âmbito escolar, tornando a escola um ambiente propício para aplicação de programas de educação alimentar e nutricional.

O profissional nutricionista também tem o seu papel de destaque frente às escolhas alimentares das crianças, assim orientando, pais, alunos e educadores. O bom hábito alimentar é algo cultivado na infância para ser coletado na vida adulta. O nutricionista ao orientar, crianças/ responsáveis legais /professores seja no âmbito escolar ou não, tem a função de despertar mudanças positivas, que podem ser refletidas no seu social, modificando e agregando valores, que por sua vez podem ser desconhecidos ou apenas precisam ser recordados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar. Manual de instruções operacionais para nutricionistas vinculados ao PNAE. O Papel do Nutricionista no Programa Nacional de Alimentação Escolar. 2ª Edição, Brasília, DF 2012.

CARVALHO, CAROLINA, et al. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças Brasileiras. Revista Paulista de Pediatria. Viçosa (MG). Elsevier Editora Ltda, Vol. 33, nº2, março ,2015.

CUNHA, LUANA. A importância de uma alimentação adequada na educação infantil. Monografia de especialização. Pós-Graduação em Ensino de Ciências Ibaiti, Paraná,2014.

IZIDORO GSL, SANTOS JN, et al. A influência do estado nutricional no desempenho escolar.Rev. CEFAC. 2014 Set-Out. Belo Horizonte -MG,Brasil.

LELIS, TEIXEIRA E SILVA. O trabalho feminino e o preparo da alimentação: O caso das mulheres trabalhadoras da universidade federal de Viçosa. Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica, Viçosa, Brasil, v. 25 .2013.

MATUK,TATIANA,et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. Rev Paul Pediatria . Instituição: Universidade Paulista (UNIP).São Paulo, SP, Brasil, 2011.

MELO KM, CRUZ ACP, et al. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. Associação Educativa do Brasil. Montes Claros.EEAN.edu.br. MG, Brasil,2017.

MELLO DE VERONEZE ALINE et al. Valor nutritivo de lanches consumidos por escolares de uma escola particular.Revista Ciência&Saúde .Vol9,nº 2.Santana de Parnaíba, SP, Brasil, 2016.

PERONDI ,BYANCA. Faculdade integrada da grande fortaleza – FGF ,Núcleo de educação a distancia – NEAD. Programa especial de formação pedagógica de docentes na área de licenciatura em biologia .A influência da alimentação saudável no desempenho escolar. Terra Rica - PR 2010.

Ribeiro, Alexandra Sofia da Silva. Impacto da Educação Alimentar em Crianças do Ensino Pré-escolar: o caso dos Jardins de Infância do Agrupamento de Escolas de Alcochete. Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar Dissertação. Lisboa, 2015.

ROSSI, ALESSANDRA, et al. Determinantes do comportamento alimentar: Uma revisão com enfoque na família. Revista de Nutrição. Campinas, Brasil, Ed. Comunicação, Vol. 21, nº. 6 Nov/Dez, 2008.

SCHMITZ, RECINE, et al. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: Uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, Brasil, 2008.

SILVA, INAIARA. Promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar: fortalecimento das ações de educação alimentar e nutricional e do programa de alimentação escolar. Vitória de Santo Antão, 2018.

SILVA, MARGARETH, et al. Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental. Revista Ciências & Cognição. Vol. 19 nº 2. Rio de Janeiro, Jul, 2014.

SILVA, VIRGINIA, et al. Sociedade Brasileira de Pediatria / Departamento Científico de Nutrologia: Manual do Lanche Saudável. São Paulo, 2011.

SOUZA, WALNEIA APARECIDA DE, et al. A deficiência de vitamina A no Brasil: Um panorama. Rev Panam Salud Publica, Alfenas, v. 3, n. 12, p. 173-179. 24 Abr. 2002.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

TEIXEIRA, HELGA. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto. Monografia. Alimentação desempenho escolar. PORTO, 2009.

TEIXEIRA DE MORAIS, ISADORA. Universidade de Brasília. Faculdade UnB Planaltina. Monografia. Alimentação saudável e sustentável na escola de educação infantil céu de Brasília. Planaltina - DF 2017.

VIEIRA NCM et al. Departamento de Pediatria e Puericultura da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP. Valores de referência de ingestão de nutrientes para avaliação e planejamento de dietas de crianças de um a oito anos. São Paulo 2008.